懷孕期



文章

懷孕期運動好處多

在大家的觀念裡，懷孕期間必須停止一切體育運動。但實際上恰恰相反：建議媽媽可以適當參加一些體育運動！哪些體育運動可以參加呢？

1 min to read

懷孕期適宜的運動

游泳：對懷孕媽媽來說，這是一種很好的鍛鍊方式。但要避免蝶泳和蛙泳，因為這樣會使您弓起背部。應當選擇仰泳或產前水上健身操，有助於調理和促進血液循環。

步行：試試每天步行30分鐘，對您的體型非常有好處！

您也可能喜歡慢跑、跳舞或長時間騎單車。您應該知道的是，如果懷孕過程正常，這些運動都可以做。在做好防護措施的情況下，它們甚至有助於您控制體重，放鬆及緩解某些疼痛（如腰疼），保持您的肌肉張力，為分娩做好準備。

提示：

最重要的是要瞭解您的身體情況：如果出現上氣不接下氣，或是感到任何疼痛，您就應該馬上停下來。如果隆起的腹部會阻礙您運動，就不要再強迫自己鍛鍊。
如果您的妊娠已被列為“高風險”，醫生可能會禁止您進行任何體育運動。在任何情況下，您應該先咨詢醫生，以得到準確的意見，瞭解應當遵循的正確流程。

懷孕期不適宜的運動

包括那些有受傷風險的項目：群體運動項目（籃球、足球、手球），格鬥運動項目（柔道、拳擊），高強度運動項目（有氧運動、有氧訓練）。您也應該避免具有較大跌倒風險的運動，如騎馬、滑雪或溜冰等。

懷孕期運動應注意的問題

不要空腹鍛鍊。如果有必要，可以提前30分鐘吃一根香蕉，吃一些乾果或穀物棒。隨身攜帶些零食，以補充消耗的精力。請記住，要充分熱身，而且在鍛煉之後要做一些輕柔的伸展運動。
選擇寬鬆、透氣的衣服。選擇一雙好的運動鞋和牢固、有支撐力的胸罩。
每隔一段時間應當喝一次水，即使是在運動過程中。
當感到疲勞或惡心時應當立刻停止運動。
在天氣太熱或太潮濕時不要鍛煉。

雀巢心得精華

懷孕期間建議媽媽可以適當參加一些體育運動
游泳是一種很好的鍛鍊方式, 但要避免蝶泳和蛙泳
每天步行30分鐘，對您的體型非常有好處
慢跑、跳舞或騎單車，在做好防護措施的情況下，是可以的
最重要的是要瞭解身體情況，不要強迫自己鍛鍊
在任何情況下，必先諮詢醫生的準確意見
有受傷或易跌倒風險的運動應避免
不要空腹鍛鍊，要充分熱身，穿寬鬆衣服，定時喝水，疲勞或惡心時立刻停止，太熱或太潮濕時不要鍛煉